

ПЛАН РАДА на наставном предмету: **КОНТРОЛА КОНДИЦИОНОГ ТРЕНИНГА**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт				
Назив предмета: КОНТРОЛА КОНДИЦИОНОГ ТРЕНИНГА				
Семестар: VI				
Статус предмета: Изборни				
Број ЕСПБ: 6				
Број часова теоријске и практичне наставе (П+В): 2+2				
Услов: Нема услова				
ЦИЉ И ИСХОД				
<p>Циљ: Циљ предмета је да се студентима пружи научне информације, знања и умења из контроле кондиционог тренинга, како би се максимално оспособили за примену и даље праћење савремених достигнућа у овој области.</p> <p>Исход: Студенти ће бити оспособљени за даљи самостални рад и стручно усавршавање у области контроле кондиционог тренинга.</p>				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/теорија	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	УВODНА РАЗМАТРАЊА - О дијагностици <ul style="list-style-type: none"> ▪ Појам дијагностике у спорту ▪ Мултидисциплинарни приступ у дијагностици 	I	Екс-катедра, Вербална, Аудио-визуелна илустација	
2.	ДИЈАГНОСТИЧКЕ ТЕХНИКЕ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Мерење и тестирање у спорту ▪ Метријске карактеристике теста 	II		
3.	ДИЈАГНОСТИКА МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА <ul style="list-style-type: none"> ▪ Метод стандарда 	III		
4.	ДИЈАГНОСТИКА МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА <ul style="list-style-type: none"> ▪ Метод индекса 	IV		
5.	ДИЈАГНОСТИКА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Структура моторичких способности ▪ Редослед примене моторичких тестова у дијагностичком поступку 	V		
6.	ДИЈАГНОСТИКА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тестови за процену експлозивне снаге ▪ Тестови за процену репетитивне снаге ▪ Тестови за процену статичке снаге 	VI		
7.	ДИЈАГНОСТИКА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ	VII		

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Тестови за процену агилности ▪ Тестови за процену гipкости 			
8.	ДИЈАГНОСТИКА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тестови за процену равнотеже ▪ Тестови за процену брзине 	VIII		
9.	ДИЈАГНОСТИКА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тестови за процену фреквенције покрета ▪ Специфични тестови 	IX		
10.	ДИЈАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Процена кардиоваскуларног система ▪ Процена метаболичких параметара 	X		
11.	ДИЈАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Процена респираторног система ▪ Процена мишићног система 	XI		
12.	ДИЈАГНОСТИКА У БИОМЕХАНИЦИ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Дијагностика у биомеханици ▪ Динамометрија 	XII		Колоквијум
13.	ДИЈАГНОСТИКА У БИОМЕХАНИЦИ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тензиометрија ▪ Биокинематика 	XIII		
14.	ПРЕТРЕНИРАНОСТ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Претренираност ▪ Појам претренираности 	XIV		Семинарски рад
15.	ПРЕТРЕНИРАНОСТ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Физиологија физичког напора ▪ Превентива претренираности 	XV		
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Тестови експлозивне снаге – Типа скочности <ul style="list-style-type: none"> ▪ Скок у даљ с места ▪ Троскок с места ▪ Тест за процену експлозивне снаге ногу 	I		
2.	Тестови експлозивне снаге – Типа бацања <ul style="list-style-type: none"> ▪ Бацачки квадратлон са медицинком ▪ Бацање медицинке из лежања на леђима 	II		
3.	Тестови репетитивне снаге	III		

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дизање трупа за 30 секунди ▪ Дизање трупа са засуком за 30 секунди ▪ Згибови на вратилу потхватом ▪ Склекови 			
4.	<p>Тестови статичке снаге</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тест за процену генералне снаге и равнотеже ▪ Зидни „squat“ тест ▪ Вис у згибу ▪ Издржај ногу у предносу 	IV		
5.	<p>Тестови за процену агилности</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тест 9-3-6-3-9 са окретом за 180 ▪ Тест 9-3-6-3-9 напред – назад ▪ „Т“ – тест ▪ Модификовани „Т“ тест ▪ Тест трчања „505” ▪ Трчање 4 x 5 m ▪ Модификовани „Х“ тест ▪ Хексагонални тест агилности 	V		
6.	<p>Тестови за процену гipкости</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Искрет палицом ▪ Предножење из лежања на леђима ▪ Предножење из лежања на леђима – пасивна флексија ▪ Разножење из лежања на леђима ▪ Заножење лежећи на грудима 	VI		
7.	<p>Тестови за процену равнотеже</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Издржај на једној нози ▪ Издржај на једној нози затворених очију ▪ Попречно стајање на ниској греди ▪ Стајање на обрнутој клупи за равнотежу 	VII		
8.	<p>Тестови за процену брзине</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Трчање на 20 m високим стартом ▪ Трчање на 20 m летећим стартом ▪ Трчање на 50 m високим стартом ▪ „Јелка“ тест 	VIII	Комбинована метода	
9.	<p>Тестови за процену фреквенције покрета</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тапинг руком ▪ Тапинг ногом ▪ Тапинг ногама о зид ▪ Бубњање рукама и ногама 	IX		
10.	<p>Специфични тестови</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Одбијање одбојкашке лопте о зид техником чекић – „Rassel-Lang ▪ volleyball test“ 	X		

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Одбијање одбојкашке лопте о зид техником прсти – „Russel-Lang volleyball test“ 			
11.	<p>Тестови опоравка – (регулативни тестови)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Харвардски степ тест ▪ Модификовани харвардски степ тест ▪ Бергманов тест ▪ Кућни степ тест 	XI		
12.	<p>Процена анаеробних способности</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тестови за процену анаеробних способности – Теренски тестови ▪ „Running anaerobic sprint“ тест – „R.A.S.T.“ ▪ Тестови за процену анаеробних способности – Лабораторијски тестови ▪ Tri – „level lactic power test“ ▪ Tri – „level alactic power test“ 	XII		
13.	<p>Процена аеробних способности</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Тестови за процену аеробних способности – индиректни теренски тестови</u> ▪ Multi – stage fitness test „šatl ran test“ ▪ McArdle – queens koledž step test protocol ▪ Куперов тест ▪ Balke VO₂max test ▪ <u>Тестови индиректне процене VO₂max – Лабораторијски тестови</u> ▪ Астрандов бицикл ергометар тест ▪ Модификовани степ тест за индиректно одређивање „VO₂max“ ▪ PWC₁₇₀ – test ▪ Астранд тредмил тест ▪ <u>Тестови директне процене VO₂max</u> ▪ Тест прогресивно растућег интензитета на тредмилу ▪ Тест на бицикл ергометру ▪ Тест на веслачком ергометру 	XIII		
14.	<p>Динамометрија</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Изокинетички динамометар (динамометријска метода) ▪ Стисак шаке – мерење снаге прегибача прстију – седаћи положај ▪ Мерење снаге леђно слабинског мишића – изометрично мртво дизање ▪ Мерење снаге опружача ногу- изометрично опружање ногу – стојећи положај 	XIV		
15.	<p>Тензиометрија</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ „OPTO JUMP“ ▪ Тензиометријска платформа ▪ Скок из чучња (<i>Squat Jump – SJ</i>) ▪ Скок из чучња са припремом (<i>Counter Movement Jump – CMJ</i>) ▪ Скок из чучња са припремом на једној ноzi (<i>One-legged</i> 	XV		

	<i>Counter Movement Jump CMJ L/D</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Максимални скок са припремом (<i>Maximal Counter Movement Jump – CMJmax</i>) 			
--	--	--	--	--

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- [1] Савић, З. (2021). *Дијагностика стања тренираности спортиста – Одбојкаша*. Факултет за спорт и физичко васпитање. Лепосавић.
- [2] Савић, З., Нешић, Г. (2017). *Дијагностика у одбојци*. ДВД - е. Факултет за спорт и физичко васпитање. Лепосавић.

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 55		Завршни испит	Поена: 45	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
активност у току предавања	1	15	усмени испит	1	25
практична настава	1	15	практични испит	1	20
колоквијум I	1	10			
колоквијум II	1	10			
семинарски рад	1	5			

НАСТАВНИК И САРАДНИК

Наставник:

1. др Зоран Савић, редовни професор

Сарадник:

1. /